Învataturile pe care le contine
aceasta carte au fost extrase
în întregime din opera vorbita si scrisa
a lui Samael Aun Weor

STIINTA MEDITATIEI

Când mintea nu poate servi drept instrument Intimului, atunci ea slujeste drept ins
trument Eului animalic, transformându-l pe om într-o fiinta oarba si neîndemânatica, într-
un sclav al pasiunilor si perceptiilor senzoriale ale lumii exterioare.

Samael Aun Weor

OBIECTIVUL FUNDAMENTAL AL MEDITATIEI

Este necesar SA STIM SA MEDITAM, sa întelegem ce este tehnica meditatiei. Obiectivu
l meditatiei este deci simplu: Ce dorim noi prin meditatie? SA NE LINISTIM, LINI
STE
Ceea ce spunem ar putea parea foarte superfluu si ati putea obiecta «ca ne-am pute
a linisti si cu o sticla de vin», nu-i asa? Asta este clar. Ati putea obiecta, de
asemenea ca «ne-am putea linisti ascultând o simfonie de Beethoven». Ati putea sa-mi a
rgumentati toate acestea.
Dar în realitate sa ajungi la liniste este mai dificil decât credeti. Nimeni nu ar p
utea avea liniste mentala, nu ar putea avea mintea în sfânta pace daca nu a eliminat
din centrul intelectual orice gând trecator si nelalocul lui pe care îl are. Nimeni
nu ar putea avea pace în inima lui daca nu si-ar fi eliminat înainte EMOTIILE NEGAT
IVE si cele care ne aduc prejudecati.
Astfel, când un Gnostic, un ARHAT GNOSTIC se cufunda în Meditatie, el cauta LINISTEA
.

Samael Aun Weor: Conf. Necesitatea Schimbarii Modului
de a Gândi

În mod normal, mintea traieste actionând si reactionând în permanenta la impacturile lum
ii exterioare. Sa comparam aceasta cu exemplul unui lac în care aruncam o piatra.
Vom vedea ca produce multe unde care vin din centru spre periferie, aceasta este
reactia apei la impactul provenind din lumea exterioara.
Un lucru asemanator se întâmpla cu mintea si cu sentimentele; daca cineva ne raneste
cu cuvinte dure, acest impact al cuvântului dur ajunge în centrul intelectual sau în
centrul gânditor si de aici reactionam în mod violent. Daca cineva ne ofenseaza amor
ul propriu, ne simtim jenati si probabil vom reactiona într-un mod brutal.
Mintea si sentimentul ocupa un loc activ în toate circumstantele vietii si reactio
neaza fara oprire. Ar fi interesant, dragii mei discipoli, sa nu dam ocazie nici
sentimentului nici mintii. Este urgent sa avem o minte pasiva si aceasta, natur
al, jeneaza intelectualii de oriunde.
Mintea pasiva se afla în opozitie cu toti cei care spun ca în minte se afla puterea
si ca omul trebuie sa fie Rege, cel care comanda si cel care domina cu mintea lu
i puternica. Acestea sunt sofisme de intelectuali, întocmai ca

sofismul care spune ca cel care învata sa manipuleze mintea va fi la fel sigur de
triumf ca sageata batrânului arcas. De fapt nu sunt decât sofisme, extrase din fante
ziile intelectuale care nu au nici o forma esoterica.
A gândi negativ, asta îi înspaimânta pe pozitivistii mintii si totusi forma negativa a m
intii este cea mai elocventa: sa nu mai gândesti este forma cea mai înalta a gândirii.

Când procesul de gândire este epuizat, survine noul; trebuie sa stim sa întelegem aces

t lucru. O minte care nu proiecteaza, o minte pasiva, pusa în serviciul Fiintei, d
evine un instrument eficace, deoarece mintea este facuta pentru a fi receptiva,
pentru a sluji drept instrument pasiv si nu ca instrument activ.
Mintea, în ea însasi, este feminina, si toti centrii trebuie sa functioneze armonios
în acord cu simfonia universala a linistii pasive.
În aceste conditii, nu trebuie sa permitem nici mintii, nici sentimentelor sa inte
rvina în diversele circumstante ale existentei noastre.
Cu putin timp în urma, eu însumi ma gândeam ca sentimentele apartin Fiintei, dar o dat
a cu experienta si prin investigatii am ajuns sa verific faptul ca ele apartinea
u Egoului si ca sunt intim legate de centrul emotional inferior.
Terapia pe care trebuie sa o stim în profunzime pentru a evita orice dezechilibru
interior cu repercusiuni exterioare este aceea de a nu-i permite mintii nici un
tip de reactie; de exemplu, daca cineva ne raneste sa nu permitem mintii sa reac
tioneze. Ar fi bine sa avem pe cineva care sa ne poata rani adesea sentimentele
pentru a ne antrena mai bine.
Cu cât suntem mai insultati, cu atât acest lucru ne antreneaza, pentru ca vom avea m
ulte ocazii sa nu-i permitem mintii si sentimentelor sa reactioneze, adica sa nu
intervina si sa nu se amestece în nici o circumstanta din viata noastra.
Este clar ca starea pasiva a mintii, a sentimentului, a personalitatii cere o ac
tivitate prodigioasa a Constiintei; aceasta ne indica faptul ca cu cât Constiinta
ramâne activa, cu atât mai reusita va fi trezirea ei, deoarece astfel Constiinta va
trebui sa se trezeasca inevitabil, fiind în permanenta activitate.
Îmi vine în minte în aceste momente Buddha Gautama Sakya Muni. Într-o anumita ocazie, Ma
rele Buddha sedea sub un copac în stare de profunda meditatie, când o persoana soses
te si-i arunca lui Buddha toate insultele defaimatoare, încercând sa-l raneasca teri
bil cu vorba.
Buddha continua sa mediteze, dar insultatorul continua sa-l provoace,

sa-l raneasca, sa-l insulte. Mult dupa aceea, Buddha deschise ochii si-l întreba: O
, fratele meu, daca ti se aduce un cadou si tu nu-l accepti, cui apartine acest
dar? Cel ce-l jignea raspunse: Celui care l-a adus, bineînteles. Atunci Buddha i-a zi
s: Fratele meu, ia-ti cadoul, nu-l pot primi. Si continua sa mediteze.
Iata o lectie pe cât de sublima, pe atât de frumoasa. Buddha nu i-a permis mintii si
sentimentelor sa reactioneze, pentru ca Buddha traia total trezit. În interiorul
propriei constiinte. Buddha nu lasa nici mintii, nici sentimentelor nici cea mai
mica ocazie de a reactiona, indiferent de moment sau circumstante. Astfel ar tr
ebui sa procedam, dragi discipoli.
Scoala o avem peste tot, numai ca trebuie sa profitam sa ne antrenam, daruind ce
le mai mari si mai bune ocazii Constiintei pentru ca ea sa lucreze în mod continuu
clipa de clipa, pâna la trezirea totala.
Scoala o avem peste tot, doar ca trebuie sa stim sa profitam corect, cu întelepciu
ne; avem scoala cu noi la birou, la atelier, la facultate, la întreprindere, pe st
rada si peste tot, chiar în templu; cu colegii de studiu, cu copiii, cu parintii,
cu sotia, cu nepotii, cu verii, cu familia, cu prietenii.
Orice gimnaziu psihologic, oricât de dur ar fi, oricât de dificil ni s-ar parea, est
e indispensabil pentru noi. Tot secretul este acela de a nu permite nici sentime
ntelor, nici mintii sa intervina în lucrurile practice ale vietii noastre.
Noi trebuie sa permitem mereu Constiintei ca ea sa fie aceea care actioneaza, ca
re comanda, care lucreaza, care vorbeste si executa activitatile noastre de fiec
are zi, astfel ca noi sa ne pregatim armonios pentru meditatie.
Vorbind deci de latura practica a meditatiei, ar trebui sa spunem ca ceea ce cau
tam este faptul precis de a merge dincolo de minte si sentimente si acest lucru
e posibil daca în viata practica ne-am antrenat intensiv si ne-am pregatit de-a lu
ngul vietii de zi cu zi pentru aceste scopuri minunate.
Meditatia devine dificila când în viata practica, cotidiana nu am trecut printr-un a
ntrenament riguros, când nu ne-am antrenat corect în gimnaziul psihologic al conviet
uirii sociale si familiale a vietii noastre cotidiene.
Trebuie sa eliberam în timpul meditatiei Esenta, Buddhata, ceea ce avem mai bun în i

nterior, ceea ce e mai demn, mai decent: aceasta Esenta sau Buddhata se afla încar
cerata cu precizie în elementele inumane, în ansamblurile de agregate psihologice ca
re constituie Egoul, Sinele.
Nu va fi posibil sa experimentam realul, adevarul, ceea ce desigur ne intereseaz
a pe toti, daca nu reusim sa facem sa iasa Esenta din Ego, noi nu

putem experimenta realul; va trebui ca ea sa traiasca mereu în lumea viselor în cent
rul nostru intelectual, în centrul instinctiv, emotional, în centrul motor sau sexua
l, dar nu va putea în nici un fel sa scape pentru a experimenta ADEVARUL.
Marele Kabir Iisus a spus: Cunoasteti Adevarul si acesta va va face liberi . Adevar
ul nu este o problema de teorie, nu este vorba de a crede sau a nu crede, si cu
atât mai putin o chestiune de concepte si opinii. De ce? Ce este o opinie? Este pr
oiectia unui concept cu îndoiala si teama ca Adevarul sa nu fie altul. Si un conce
pt? Pur si simplu un rationament elaborat si corect proiectat de catre minte, ca
re poate coincide sau nu cu unul sau altul din lucruri.
Dar putem oare sa afirmam ca un concept sau o opinie emisa de intelect este cu p
recizie Adevarul? Nu. Ce este o idee? Este pur si simplu un concept sau o credin
ta despre un lucru determinat care poate, în fond, sa se dovedeasca uimitor.
De exemplu am putea avea sau nascoci o idee uluitoare despre soare si aceasta ar
 putea sa se apropie de ceea ce în mod real este soarele, dar ar continua sa nu fi
e soarele. Astfel ne-am putea face multiple idei despre Adevar si am putea conti
nua fara sa posedam acest Adevar.
Când Iisus Cristos a fost întrebat ce este Adevarul, a pastrat tacere. Când lui Buddha
 Gautama Sakya Muni i s-a adresat aceeasi întrebare, el s-a întors cu spatele si s-a
 retras.
În fapt, Adevarul nu poate fi definit prin cuvinte; cineva poate de exemplu sa aib
a parte de un mare extaz când soarele apune dupa lantul de munti între splendorile d
e aur si sa încerce sa comunice si altei persoane aceasta experienta mistica, dar
este probabil ca acest al doilea sa nu resimta acelasi lucru. Astfel, Adevarul e
ste incomunicabil, este real numai pentru cine l-a experimentat prin el însusi.
Când reusim sa experimentam Adevarul în absenta Egoului putem sa punem în evidenta un
element care transforma radical, un element de mare voltaj Toate acestea sunt pos
ibile, dar trebuie sa facem Constiinta sa lucreze pentru a înlocui total mintea si
 sentimentul, pentru ca ea sa fie cea care functioneaza. Constiinta trebuie sa f
ie încorporata, integrata în noi.
Trebuie sa avem o minte pasiva, un sentiment pasiv, o personalitate pasiva, dar
o Constiinta total activa; este indispensabil si urgent sa întelegem aceasta pentr
u a deveni practici în meditatie.
Ceea ce se cauta cu ajutorul tehnicii meditatiei este informatia. Un microscop p
oate sa ne informeze despre viata microbilor, bacteriilor,

celulelor, micro-organismelor, orice telescop poate sa ne dea doar niste informa
tii sumare despre corpurile ceresti, despre planete, aeroliti, stele etc., dar m
editatia merge mult mai departe, deoarece ne permite sa cunoastem Adevarul, de l
a furnica pâna la Soare, Adevarul unui atom sau al unei Constelatii.
Ceea ce este mai important este sa învatam, sa stim în ce mod trebuie sa ne detasam,
 sa scoatem Constiinta din minte si Ego; sa stim în ce mod vom extrage Constiinta
din sentiment
Când supunem mintea si sentimentul, atunci în mod evident suntem pe cale sa rupem la
nturile, scapam din aceasta temnita fatala, din aceasta închisoare; în acest mod ne
pregatim pentru meditatie.

CUM PUTEM CAUTA LINISTEA?

Daca vrem sa întelegem Realul, daca vrem sa experimentam Adevarul, daca vrem sa si
mtim (în psihicul nostru) acest Element care ne transforma radical, avem nevoie de l

inistirea si calmarea mintii.
Nu este vorba de a pune mintea în alb , pentru ca acest lucru este într-adevar absurd; ceea ce trebuie este sa ajungem la linistirea si calmarea mintii, acest lucru es te diferit.
Dar a pune mintea în alb este (si sa mi se ierte acest cuvânt) stupid. Avem nevoie de ceva superior acestei stupizenii, avem nevoie de linistirea si calmarea mintii.
Când procesul de gândire s-a terminat, mintea ramâne linistita si în tacere si atunci su rvine noul.
Nu este vorba de a lupta împotriva gândurilor care sosesc pentru ca aceasta sa ramâna linistita. Nu, este vorba de contemplarea gândurilor, de întelegerea lor (contemplar ea acestor dorinte în mod inteligent, contemplarea si întelegerea tuturor amintirilo r care ajung la minte).
Când cineva întelege ceea ce ajunge la mintea lui, atunci nu mai este capabil sa ros teasca nici un cuvânt. Sa zicem ca ne vine în minte o scena de ura din casa noastra. Ce vom face? Sa încercam sa o întelegem. Si dupa ce am înteles-o, ce facem? S-o uitam ! Daca dupa aceea vine o alta amintire: conversatia cu colegul sau cu colega noa stra sau cu vecinul, ce facem? S-o refuzam? Absurd! Atunci ce? Sa meditam si sa în telegem. Dupa ce am înteles, s-o uitam!
Daca apare amintirea unui meci de fotbal, ce facem? S-o refuzam? Nu! Repet: treb uie sa întelegem inutilitatea acestei amintiri, vanitatea acesteia. O data ce am înt eles-o în profunzime, sa o uitam!

7

Astfel, în acest mod, toate defilarile de gânduri, dorinte, sentimente, amintiri etc ., vor avea un principiu si vor avea un scop. Când acest sirag de amintiri, dorint e, gânduri, emotii se va fi terminat, mintea va ramâne linistita; atunci va surveni noul
Si daca nu survine? Si daca, în ciuda faptului ca o credem calmata, nimic nu se întâmp la, ce înseamna? Pur si simplu nu am ajuns la calmul absolut în toate nivelurile min tii. Atunci nu ne mai ramâne alt remediu decât sa coborâm la nivelurile mai profunde.
Vreau sa spun cu aceasta ca, o data calmul instalat de exemplu la primul nivel a l subconstientului, trebuie sa trecem la calmul celui de-al doilea nivel; sa cer tam mintea, sa o întrebam de ce se prezinta în felul acesta, de ce nu vrea linistea. Mintea va raspunde cu gânduri absurde, cu sofisme. Trebuie sa încercam sa o facem s a înteleaga fleacurile pe care le resimte sau vanitatea ei si o data ce am reusit, sa trecem la al treilea nivel. Sa o facem sa înteleaga, deci, la acest al treilea nivel necesitatea de a fi linistita si astfel, în mod succesiv, din nivel în nivel, pâna ajungem la al patruzeci si noualea.
Daca reusim aceasta, daca reusim ca fiecare din cele 49 de niveluri sa fie supus e, atunci mintea va ramâne calma si linistita. Rezultatul va fi acela ca Esenta se va elibera din intelect pentru a experimenta acel ceva care transforma radical: NOUL, REALUL.
Nu este vorba de a pune mintea în alb , repet, deoarece acest lucru este complet absu rd, ci sa reusim calmarea si linistirea mintii, ceea ce este diferit.
Daca în ciuda tuturor acestor practici mintea nu vrea sa ramâna calma si linistita, trebuie sa-i reprosam, sa o certam pâna la pedeapsa si sa o facem sa-si vada grese ala. Nu-i va mai ramâne alt remediu decât sa se declare învinsa si sa ramâna linistita s i în tacere; atunci intram în extaz, în Samadhi. Esenta se va elibera de intelect, din procesul trecator si echivoc al ratiunii pentru a experimenta REALUL.

8

VIDUL ILUMINATOR

 Vidul este foarte greu de explicat pentru ca este indefinibil si indescriptibil. Vidul nu poate fi descris sau exprimat în cuvinte umane, pentru ca diferitele limb i care exista pe Pamânt nu pot defini decât lucruri si sentimente care exista: nu es te deloc exagerat sa afirmam ca limbile umane nu sunt adecvate pentru a exprima

lucruri si sentimente non-existente si totusi teribil de reale.
Sa încerci a defini vidul iluminator în limitele terestre ale unui limbaj limitat de catre formele de existenta este, în afara oricarei îndoieli, prostesc si gresit.
Faptul ca lucrurile exista se datoreaza vidului si, prin simplul fapt ca lucruri le exista, el trebuie sa fie vidul.
Vidul este un termen clar si precis care exprima natura non-substantiala si non-personala a fiintelor si o indicatie, un semnal al starii de absenta absoluta a Eului pluralizat.
Numai în absoluta absenta a Eului putem sa experimentam Realul, ceea ce nu apartin e timpului, ceea ce transforma radical. Vidul si existenta se completeaza între el e, se îmbratiseaza, se includ, niciodata nu se exclud, nu se neaga una pe cealalta .
Vidul iluminator nu este neantul, vidul este viata libera în miscarea ei. Vidul es te ceea ce este, ceea ce a fost si va fi mereu. Vidul este dincolo de timp si de eternitate.

Samael Aun Weor: Colierul lui Buddha

Este urgent sa întelegem în profunzime tehnicile meditatiei
Pentru a începe aceasta tema ma simt obligat sa povestesc ceea ce eu însumi si într-o forma directa am putut sa verific în legatura cu acest subiect.
Cred ca cei ce studiaza aceasta tema sunt informati despre minunata lege a reîncar narii, caci pe ea ma bazez în urmatoarea povestire
Când înflorea în China antica a doua subrasa a actualei noastre rase ariene eram reîncar nat acolo. Atunci ma numeam CHOU-LI, evident eram membru al dinastiei Chou.
În aceasta existenta, eram membru activ al ORDINULUI DRAGONULUI GALBEN si e sigur ca într-un astfel de ordin am putut învata cu claritate stiinta meditatiei.

Îmi amintesc înca acel instrument minunat numit AI-ATA-FAN care avea 49 de note. Cun oastem bine Legea sacra a eternului Heptaparaparshinok, adica Legea Saptelui. Fa ra îndoiala, sapte sunt notele scarii muzicale, iar daca înmultim sapte cu sapte obt inem 49 de note, repartizate în sapte octave.
Noi, fratii, ne reuneam în sala de meditatii, ne asezam în stil oriental, cu picioar ele încrucisate, puneam palmele de asa maniera încât dreapta era asezata peste stânga, e ram asezati în cerc în centrul salii; închideam ochii si imediat eram atenti la muzica pe care un frate o oferea Cosmosului si noua.
Când artistul facea sa vibreze prima nota, care era un DO , toti ne concentram. Când fa cea sa vibreze nota urmatoare, un RE , concentrarea devenea si mai profunda: luptam cu diversele elemente subiective pe care le aveam în interior: voiam sa le certam, sa la facem sa vada necesitatea de a pastra o liniste absoluta.
Nu este inutil sa va amintesc, dragi frati, ca aceste elemente indezirabile consti tuie Egoul, Eul, Eu însumi; sunt diverse specii de entitati care personifica grese lile.
Când nota MI vibra, noi intram în a treia zona a subconstientului si ne gaseam în fata m ultiplicitatii diverselor agregate psihice care fierb în dezordine în interiorul nos tru si împiedica linistea si calmul mintii. Noi le acuzam, încercam sa le întelegem. Cân d reuseam, patrundeam si mai profund cu nota FA .
Este evident ca ne asteptau noi lupte cu aceasta nota, caci a reduce la tacere t oti demonii dorintei pe care îi purtam în interior nu e asa usor; sa-i obligi sa pas treze linistea si calmul nu este un lucru simplu, dar cu rabdare reuseam si asa urmam sa facem cu fiecare nota a scarii muzicale.
Într-o octava mai înalta, urma sa facem acelasi efort si astfel, putin câte putin, lup tând împotriva diverselor elemente inumane pe care le purtam în interiorul nostru, reuse am, în fine, sa le reducem la tacere în toate cele 49 de niveluri ale subconstientul ui. Atunci mintea ramânea linistita si în profunda tacere; aceasta era clipa în care E senta, Sufletul, ceea ce avem mai pur în interior scapa pentru a experimenta REALU L.

Astfel intram în vidul iluminator, astfel Vidul Iluminator ne inunda si noi, miscând u-ne în vidul iluminator, ajungeam sa cunoastem Legile Naturii în ele însele, asa cum sunt si nu asa cum par a fi.
În aceasta lume tridimensionala a lui Euclid cunoastem doar cauzele si efectele me canice si nu Legile Naturale în ele însele. Dar în vidul iluminator ele ne apar asa cu m sunt într-adevar.

10

În aceasta stare putem sa percepem cu Esenta, cu simturile superlative ale Fiintei lucrurile în ele însele , asa cum sunt.
În realitate, în lumea fenomenelor fizice, percepem doar aspectul exterior al lucrur ilor: unghiuri, suprafete niciodata un corp întreg, în totalitate si putinul pe care- l percepem e trecator. Nimeni nu ar putea sa perceapa ce cantitate de atomi are, spre exemplu, o masa sau un scaun etc.; totusi, în vidul iluminator percepem pe d eplin lucrurile în ele însele , asa cum sunt
În timp ce noi ne gaseam asa, în interiorul marelui vid iluminator, puteam asculta v ocea Tatalui care este în secret. Fara îndoiala, în aceasta stare ne gaseam în ceea ce p oate fi numit încântare sau extaz .
Personalitatea ramânea în stare pasiva, asezata acolo în sala de meditatie! Centrul em otional si motor se integrau cu centrul intelectual, formând un tot unic receptiv, astfel încât undele lucrurilor pe care le experimentam în vid, circulând prin cordonul d e argint , erau primite de cei trei centri: intelectual, emotional, motor.
Repet, când starea de Samadhi lua sfârsit ne întorceam în interiorul corpului, pastrând am intirea a tot ceea ce auzisem si vazusem. Totusi trebuie sa spun ca primul lucru care trebuie lasat pentru a ne adânci pe o perioada lunga în VIDUL ILUMINATOR este FRICA. Egoul fricii trebuie înteles; stim deja ca dezintegrarea sa devine posibila , implorând-o pe Divina Kundalini într-un mod staruitor; ea va elimina acest Ego.
Într-o zi oarecare, aflându-ma în vidul iluminator, dincolo de personalitate, de Eu, d e individualitate, adâncit în ceea ce am putea numi LOGOS, ACELA am resimtit ca eram tot ceea ce a fost, este si va fi; am experimentat UNITATEA VIETII libera în misc area sa.
Atunci eram floarea, eram râul cristalin care curge în albia lui pietroasa, cântând pe l imba lui delicioasa, eram pasarea care se lasa în profunzimi insondabile, eram pes tele care înoata în mijlocul apei, eram Luna, eram lumile, eram tot ceea ce este, a fost si va fi Sentimentul Sinelui însusi, al Eului avea temeri; simteam ca ma anihi lam, ca începetam sa exist ca individ, eram totul, dar mai putin un individ si sinel e tindea sa moara pentru totdeauna.
Evident, am fost cuprins de o frica de nespus si am revenit la forma. Noi efortu ri mi-au permis atunci sa intru din nou în VIDUL ILUMINATOR si m-am simtit iar top it în totul, fiind totul. Încetasem sa exist ca persoana, ca SINE, ca individ. Aceas ta stare de Constiinta devenea din ce în ce mai profunda de fiecare data, astfel încât se oprea orice posibilitate

11

pentru existenta (pentru existenta individuala), tindea sa dispara definitiv.
N-am mai putut rezista: m-am întors în forma mea. N-am putut rezista unei a treia înce rcari, am revenit la forma. De atunci stiu ca pentru a experimenta VIDUL ILUMINA TOR, pentru a resimti TAO în el însusi, trebuie sa eliminam Egoul fricii; aceasta es te de netagaduit
Printre fratii ORDINULUI SACRU al DRAGONULUI GALBEN, cel care s-a distins cel ma i mult a fost prietenul meu CHANG. Astazi el traieste pe una din PLANETELE lui C RISTOS, unde natura este nepieritoare si nu se schimba niciodata, caci exista do ua naturi: cea perisabila, schimbatoare, mutabila si cea neperisabila, care nu s e schimba si este imuabila. Pe planetele lui CRISTOS Natura este eterna, neperis abila si imuabila El traieste în una din aceste LUMI ale DOMNULUI, Cristosul stralu ceste în el. S-a eliberat acum câteva veacuri. Prietenul meu CHANG traieste acolo, p e acea planeta îndepartata, cu un grup de frati care s-au eliberat împreuna cu el.
Am cunoscut atunci cele sapte secrete ale ORDINULUI DRAGONULUI GALBEN. Vreau sa

vi le fac cunoscute, dar îmi dau seama cu mare durere ca fratii de pe toate latitu
dinile nu sunt gata înca sa le primeasca si asta este lamentabil.
Stiu de asemenea ca, pentru moment nu mai este posibila utilizarea celor patruze
ci si noua de sunete ale instrumentului AI-ATA-FAN pentru ca acesta nu mai exist
a. Exista multe forme involutive ale acestui instrument, dar acestea sunt diferi
te, nu au cele sapte octave. Involutiile acestui instrument sunt toate instrumen
tele cu coarda: vioara, chitara si de asemenea pianul etc.
Desigur, este posibil sa ajungi la experimentarea VIDULUI ILUMINATOR. Exista un
sistem practic si simplu pe care toti fratii îl pot practica. Am sa va spun chiar
acum si tehnica: fiti atenti.
Asezati-va confortabil, puneti palma mâinii stângi deschisa si asezata în sus si dosul
mâinii drepte pe palma mâinii stângi. Relaxati corpul cât mai mult posibil si apoi inha
lati profund, lent.
Inspirând, imaginati-va ca energia creatoare urca prin canalele spermatice pâna la c
reier si pronuntati mantra HAM, astfel: HAAAAAAMMMMMM. Expirând rapid si scurt pro
nuntati mantra SAH: SAAHH
Fara îndoiala se inspira pe nas si se expira pe gura. În timpul inhalarii trebuie sa
mantralizam silaba sacra HAM (mental pentru ca inhalam pe nas) dar în timpul expi
rarii putem articula sonor silaba SAH.
Inhalarea se face încet: expiratia este scurta si rapida. Motivele? Natural,

energia creatoare curge în fiecare individ dinauntru în afara, adica într-un mod CENTR
IFUG, dar trebuie sa inversam aceasta ordine în scopul unei elevatii spirituale. E
nergia noastra trebuie sa circule CENTRIPET (vreau sa spun din exterior în interio
r).
Fara îndoiala, daca inspiram lent, energia creatoare va curge centripet din exteri
or spre interior. Daca expiram scurt si rapid aceasta energie va deveni din ce în
ce mai centripeta. În timpul practicii nu trebuie sa ne gândim la nimic; ochii trebu
ie sa fie închisi, în mintea noastra va vibra numai mantra HAM-SAH si nimic altceva.

Pe masura ce o practicam, inhalarea trebuie sa devina mai profunda si expirarea
din ce în ce mai scurta si rapida.
Marii maestri ai meditatiei ajung sa transforme respiratia într-o inspiratie; atun
ci aceasta ramâne în suspans. Imposibil pentru oamenii de stiinta, dar real pentru m
istici. Si într-o astfel de stare, maestrul participa la NIRVI-KALPA-SAMADHI sau l
a MAHA-SAMADHI, vine intrarea în vidul iluminator, el se lanseaza în marele vid unde
nu traieste nimeni, ci doar se asculta cuvintele Tatalui care e în secret.
Cu aceasta practica se obtine intrarea în VIDUL ILUMINATOR, cu conditia SA NU TE GÂN
DESTI la nimic: sa nu admiti în minte nici un gând, nici o dorinta, nici o amintire.
Mintea trebuie sa ramâna complet linistita în interior, în exterior si la centru; ori
ce gând, chiar nesemnificativ, este un obstacol pentru Samadhi, pentru Extaz.
În acelasi fel, aceasta stiinta a meditatiei combinata cu respiratia produce efect
e extraordinare. În mod normal oamenii sufera de POLUTII NOCTURNE; barbatii si fem
eile sufera de aceste neplaceri: au vise erotice. Da, Eurile copuleaza unele cu
altele, vibratia trece prin cordonul de argint pâna la corpul fizic si survine org
asmul cu pierdere de energie creatoare. Aceasta se întâmpla pentru ca energia sexual
a circula centrifug, din interior spre exterior. Când energia sexuala va circula d
in exterior spre interior, centripet, polutiile nocturne vor sfârsi. Este o binefa
cere pentru sanatate.
SAMADHI se produce (în timpul acestei practici de meditatie) datorita energiei cre
atoare care, circulând din exterior spre interior, impregneaza Constiinta si sfârses
te prin a o face sa paraseasca Egoul si corpul. Constiinta eliberata din Ego, în a
bsenta Egoului si în afara corpului fizic, patrunde fara îndoiala în VIDUL ILUMINATOR,
primeste TAO.
Daca cineva elimina Egoul fricii, de teama, ar putea sa ramâna în VIDUL ILUMINATOR f
ara nici o preocupare: el va simti ca aspectul sau individual se dizolva, va sim
ti ca traieste în piatra si în floare, în steaua

îndepartata si în pasarea care cânta în orice lume sau planeta, dar daca nu-i va fi team
a, la sfârsit va gravita catre originea lui, transformat (Constiinta, Esenta) într-o
creatura foarte divina, dincolo de bine si rau. Va putea sa se aseze pe Soarele
Sacru Absolut si acolo, în acest Soare ca o stea microcosmica va cunoaste toate m
isterele Universului. Caci e bine de stiut ca Universul în el însusi, tot sistemul n
ostru solar exista în inteligenta Soarelui Sacru Absolut ca o clipa eterna.
Toate fenomenele Naturii se realizeaza într-o clipa eterna, în inteligenta Soarelui
Sacru Absolut, dar daca se teme va pierde extazul si se va întoarce în forma densa.
Fara îndoiala, nu este suficient sa spunem: Nu o sa ma mai tem!
Trebuie eliminat Eul fricii si acesta se dizolva cu puterea Mamei Divine Kundali
ni Shakti. Mai întâi trebuie analizat, înteles si apoi invocata Devi-Kundalini, Mama n
oastra Divina particulara pentru ca ea sa dezintegreze Eul fricii. Numai astfel
ne putem adânci în VIDUL ILUMINATOR întrun mod absolut. Cel care va face astfel va gra
vita spre Soarele Sacru Absolut si va cunoaste minunile Universului.
Fratii nostri trebuie deci sa practice tehnica meditatiei asa cum am prezentat-o
. Nu uitati ca corpul trebuie relaxat, acest lucru este indispensabil!
Daca actionam astfel putem fi siguri ca o dialectica deosebita va veni sa ne ali
menteze, sa ne ajute în nevoile noastre.
Trebuie sa stiti ca sunt doua tipuri de dialectica. Dialectica rationala, a inte
lectului si dialectica Constiintei. În timpul starii de Satori lucreaza dialectica C
onstiintei; atunci noi întelegem datorita unor scântei de intuitie sau prin intermed
iul cuvintelor si figurilor simbolice: este limbajul parabolelor evanghelistului
cristic, limbajul viu al Constiintei Superlative a Fiintei.
În doctrina Zen, de exemplu, dialectica Constiintei depaseste întotdeauna dialectica
ratiunii. Un calugar Zen este întrebat: De ce vine Bodhidarma dinspre Apus? Raspuns
: Chiparosul este în mijlocul gradinii .
Cineva ar putea spune: Aceasta nu are nici un sens ; dar exista un sens. Este un ra
spuns care depaseste dialectica ratiunii, el provine din Esenta. Chiparosul, Arb
orele Vietii este peste tot: nu are importanta daca este Orientul sau Occidentul
. Iata sensul raspunsului.
În vidul iluminator stim totul asa , prin experienta directa a Adevarului. Desigur, v
idul iluminator este dincolo de corp, de afecte si de minte.
Studentul va trebui sa se familiarizeze cu dialectica Constiintei. Din nefericir
e, puterea care formuleaza concepte logice, oricât de stralucitoare

si chiar utile ar fi în toate aspectele vietii cotidiene, se dovedeste un obstacol
pentru dialectica Constiintei.
Nu vreau prin aceasta sa slabesc puterea formulatoare a conceptelor logice, caci
toti avem nevoie de acestea în domeniul aspectelor practice ale existentei; dar f
iecare facultate are, incontestabil, orbita sa particulara si e utila în orbita sa
; în afara orbitei se dovedeste inutila si daunatoare. Sa lasam puterea formulatoa
re a conceptelor în orbita ei.
Si, în SAMADHI, în PARA-SAMADHI sau în meditatia pe care trebuie mereu s-o cuprindem,
s-o capturam, sa traim dialectica Constiintei. Este o problema de experienta pe
care discipolul o va trai pe masura ce va practica tehnica meditatiei.
În esoterismul budismului Zen nu regasim dialectica formala, dialectica ratiunii,
pentru ca Zen merge în profunzime, la Buddha intim al fiecaruia. De exemplu, un st
udent doritor de a cunoaste ceva, doritor sa ajunga la Satori , sa ajunga sa experi
menteze odata vidul iluminator, vorbi Maestrului în Templu: Maestre, ce este vidul
iluminator? Raspunsul pe care Maestrul l-a dat nu a fost nici mai mult nici mai p
utin decât un picior puternic în stomac. Bietul om cazu pe jos K.O., dar experimenta
vidul iluminator. Când îsi reveni, îl îmbratisa pe Maestru si-i spuse plin de fericire:
În sfârsit am experimentat vidul iluminator .
Din fericire, Maestrul nu-i completa munca printr-o palma, pentru ca atunci când u
n discipol a experimentat SATORI si se prezinta plin de fericire înaintea Maestrul
ui (înca în stare de extaz) Maestrul îl scoate din aceasta stare printr-o palma, caci

daca nu se întâmpla aceasta, se spune ca vine BOALA SATORI, adica se îmbolnaveste pent
ru tot restul vietii si pentru a nu ramâne asa, îl face sa revina cu o palma.
Observati ca budismul Zen merge direct la Esenta, la Constiinta, la Buddha Intim
al fiecaruia si acest lucru este transcendental
În ce alt mod as putea sa va explic aceasta problema a dialecticii Constiintei? Bu
n Observati un puisor când e în gaoacea lui. Când este gata sa iasa, în mod normal, gaina
îl ajuta. Ea îl asista cu ajutorul ciocului, ciocaneste cu ciocul în gaoace si asta îl
ajuta pe puisor. În acelasi fel, când cineva e copt pentru SATORI, el este ajutat de c
atre DIVINA MAMA KUNDALINI sau de catre un maestru (chiar daca este nevoie de o
lovitura de picior). Acesta din urma ar putea parea foarte dur, dar constituie r
ealitatea Zen si este acelasi fel de ajutor pe care-l dam micului pui care este
gata sa iasa din gaoacea lui.
În orice caz, acest limbaj unic al lui Zen si al lui CHANG ajunge

direct acolo, la Constiinta si acest lucru este transcendental: iata dialectica
sa, dialectica Constiintei care dupa cum vedeti nu are nimic de a face cu dialec
tica ratiunii.
Mintea si ratiunea cu dialectica lor subiectiva nu vor putea niciodata sa stie c
eva despre ADEVAR. Daca vrem sa-l captam, sa-l cunoastem, cu alte cuvinte sa ne
integram în acest ADEVAR, trebuie sa-l cautam cu siguranta în Vidul Iluminator.
Sa ne amintim ca atunci când Marele Kabir Iisus a fost întrebat Ce e Adevarul? , Maestr
ul a pastrat o profunda tacere; si când i s-a pus aceeasi întrebare lui Gautama Saky
a Muni, acesta s-a întors cu spatele si s-a retras.
ADEVARUL NU POATE FI DESCRIS, nu poate fi explicat; fiecare trebuie sa-l experim
enteze el însusi prin tehnica meditatiei. În Vidul Iluminator experimentam Adevarul;
acesta este un element care ne transforma radical.
Trebuie sa perseveram, trebuie sa fim TENACI. Poate la început nu vom reusi nimic,
dar pe masura ce timpul trece vom simti ca devenim de fiecare data mai profunzi
si la sfârsit, într-o zi oarecare, va surveni în mintea noastra experienta Vidului Il
uminator.
Fara nici o îndoiala, VIDUL ILUMINATOR în el însusi este SFÂNTUL OKIDANOCK, ACTIVUL OKID
ANOCK omniprezent, omnipenetrant, omniscient, care emana din sacrul Soare absolu
t.
Fericit cel care ajunge sa se cufunde în VIDUL ILUMINATOR unde nu traieste nici o
creatura, pentru ca aici va experimenta REALUL, ADEVARUL!
Perseverenta este indispensabila. În fiecare zi trebuie muncit la limita pâna la obt
inerea triumfului total.
Experienta ADEVARULUI prin meditatie devine prodigioasa. Daca cineva a experimen
tat ADEVARUL simte FORTA pentru a persevera în munca asupra lui însusi.
Straluciti autori au vorbit de munca asupra sinelui-însusi, asupra eului, asupra e
ului însusi. Este evident ca au facut bine ca au vorbit asa, dar au uitat ceva: EX
PERIENTA ADEVARULUI. Atâta timp cât n-am experimentat REALUL nu ne simtim întariti, nu
simtim suficienta forta pentru a munci asupra sinelui însusi, asupra Eului Însusi.
Este diferit când cineva a trait într-adevar o astfel de experienta mistica; nimic n
u poate opri dorinta sa de eliberare: va munci fara odihna asupra lui însusi pentr
u a obtine o adevarata schimbare radicala, totala si definitiva.
Acum întelegeti, dragii mei prieteni, de ce este atât de indispensabila

Sala de Meditatie. Sincer sa fiu, sunt destul de trist sa vad ca în ciuda celor ce
-am scris despre meditatie în diversele Mesaje de Craciun din anii trecuti, în tarile
din America de Sud si din America Centrala nu exista înca Sali de Meditatie, când el
e ar trebui sa existe deja.
Ce s-a întâmplat? Exista indolenta! De ce exista oare? Din lipsa de întelegere! Întelege
rea este indispensabila
Bietul animal intelectual în mod eronat numit om are nevoie de suflu, de ceva care s
a-l încurajeze în lupta sa: de stimul pentru munca asupra lui însusi. Eu stiu ca bietu

l animal intelectual e slab prin natura lui. Se afla situat într-o pozitie total d
ezavantajata: egoul e prea puternic si personalitatea e foarte slaba. Lasat astf
el, singur, de-abia poate merge. Are nevoie de ceva care sa-l încurajeze în munca. A
re nevoie de un sprijin launtric. Acesta este posibil doar prin intermediul medi
tatiei.
Nu vreau sa spun ca toti vor experimenta Vidul Iluminator foarte usor. Desigur,
trebuie sa ajungi la aceasta experienta prin intermediul a diferite trepte. Ucen
icul va resimti de fiecare data mai mult impulsul Intim al Fiintei; va avea dife
rite experiente mai mult sau mai putin lucide si în final va veni ziua în care va av
ea cea mai minunata experienta: experienta directa a Marii Realitati; atunci el
va primi TAO

17

UN PLUS DE DETALII ASUPRA MEDITA¬TIEI

Cuvântul chinez «MO» înseamna tacut sau senin; «CHAO» semnifica a reflecta sau a observa.
HAO» se poate traduce ca «reflectie senina» sau «observatie senina».
Ceea ce este dificil si laborios este sa ajungi la linistea mentala absoluta în to
ate nivelurile subconstientului.
A atinge linistea si tacerea la simplul nivel superficial, intelectual sau în câteva
parti ale subconstientului nu este suficient, pentru ca Esenta continua sa fie îm
buteliata în dualitatea scufundata, infra-constienta sau inconstienta.
Mintea în alb este ceva foarte superficial, vid, intelectual. Avem nevoie de «reflec
tie senina» daca vrem într-adevar sa ajungem la linistirea si la tacerea absoluta a
mintii.
«Senin», în acest caz, este seninatatea non-gândirii si «reflectie» înseamna constiinta in
a si clara.
«Reflectie senina» este constiinta clara în linistea non-gândirii.
Când domneste seninatatea perfecta se obtine adevarata iluminare profunda.

Samael Aun Weor: Revolutia Dialecticii

ETAPELE MEDITATIEI

În întelepciunea orientala se practica în ordinea urmatoare:
Prima: ASANA (pozitia corpului)
A doua: PRATYHARA (sa nu te gândesti la nimic)
A treia: DHARANA (concentrare asupra unui lucru)
A patra: DHYANA (meditatie profunda)
A cincea: SAMADHI (extaz)
Este necesar sa asezam corpul în pozitia cea mai comoda (ASANA); este indispensabi
l sa ne linistim mintea înaintea concentrarii (PRATYHARA); e urgent sa stim sa fix
am mintea la un singur lucru (DHARANA); si astfel ajungem sa reflectam profund a
supra continutului lucrului însusi (DHYANA); pe acest drum, atingem extazul (SAMAD
HI).

CÂND TREBUIE SA PRACTICAM?
Trebuie sa practicam în fiecare zi. La ce ora? În clipa în care simtim curajul. În mod s
pecial când simtim nevoia de somn.

18

Multi esoteristi cred ca meditatia nu trebuie în nici un fel sa se combine cu somn
ul corpului; dar cei ce gândesc astfel se înseala: meditatia fara somn ruineaza crei
erul.
Trebuie sa folosim somnul în combinatie cu tehnica meditatiei, dar un somn control
at, un somn voluntar; nu un somn fara control, nu un somn absurd, ci meditatie s

i somn combinate în mod inteligent.
Trebuie sa depasim somnul si nu invers. Daca învatam sa depasim somnul, vom triumf
a: daca somnul ne depaseste, vom esua.
În timpul meditatiei mentineti pleoapele închise, pentru ca vehiculul vostru fizic s
a atipeasca încetisor.
Repet: meditatia fara somn distruge creierul si aduce stricaciuni mintii. Medita
tia profunda, bine combinata cu somnul conduce la Extaz, la SAMADHI.
Combinati somnul cu meditatia în proportii armonioase, nu uitati niciodata Legea B
alantei. Cu adevarat, aveti nevoie de cincizeci de procente de somn si de cinciz
eci de procente de meditatie. Practicati meditatia când va simtiti predispusi pent
ru somnul normal.
Brutarul care vrea sa pregateasca pâinea va trebui sa stie sa combine diferitele c
antitati de apa si faina. Daca pune mai multa apa decât faina, nu va face o pâine bu
na: daca pune multa faina si putina apa, iarasi pâinea nu va fi buna.
În acelasi fel se petrec lucrurile si cu stiinta meditatiei: daca avem mai mult so
mn decât meditatie vom cadea în inconstienta; daca avem mai multa meditatie decât somn
, vom ruina mintea si creierul. Totusi, daca stim sa combinam armonios somnul si
meditatia, vom obtine ceea ce se numeste SAMADHI sau EXTAZ.
Cei care pretind ca mediteaza eliminând somnul seamana cu cel care încearca sa demar
eze masina apasând pe frâne.
Un alt exemplu va va permite sa întelegeti mai bine acestea. Imaginati-va pentru o
clipa un cavaler în sa. Daca un cavaler vrea sa puna calul în mars, trebuie sa lase
putin frâiele, dar daca în loc sa faca aceasta, trage frâiele si în acelasi timp ranest
e bietul animal cu cravasa, atunci se va întâmpla ceva absurd: bietul animal va fi t
ulburat, se va cabra, va necheza si chiar îl va arunca cu violenta pe cavaler.
Ceva similar se va întâmpla cu ucenicul care încearca sa mediteze eliminând somnul
Daca discipolii urmeaza aceste indicatii, ei vor putea într-o zi sa primeasca TAO
si vor putea sa experimenteze ADEVARUL.

19

CÂT TIMP TREBUIE SA MEDITAM?

Calea meditatiei profunde implica multa rabdare: nerabdatorii nu vor reusi nicio
data sa triumfe. Nu este posibil sa experimentam VIDUL ILUMINATOR atâta timp cât exi
sta în noi NERABDAREA. Egoul nerabdarii trebuie eliminat dupa ce a fost înteles. Întel
egeti totul cu claritate! Daca actionam asa vom primi TAO, acest lucru e evident
.
Niciodata nu va putea veni la noi experienta REALULUI daca Constiinta ramâne închisa
în ego. Egoul în sine însusi e timp; toata aceasta multiplicitate de elemente fantoma
tice care constituie eul însusi, formeaza o sinteza a timpului. Experienta Vidului
Iluminator este antiteza: ea este atemporala, ea este dincolo de timp si de min
te.
Timpul este toata multiplicitatea eului; eul este timpul. Astfel deci, timpul es
te subiectiv, incoerent, neîndemânatic, greoi; nu are realitate obiectiva.
Când o persoana se afla în sala de meditatie sau pur si simplu acasa pentru a medita
, când vrea sa practice cu aceasta tehnica, trebuie sa uite conceptul de timp si s
a traiasca o clipa eterna.
Cei care se dedica meditatiei si sunt atenti la ceas nu obtin experienta Vidului
Iluminator.
Daca sunt întrebat câte minute trebuie sa folosim în fiecare zi pentru meditatie: o ju
matate de ora, o ora, doua ore nu voi raspunde! Pentru ca daca cineva intra în medi
tatie si este atent la timp, nu poate sa experimenteze VIDUL ILUMINATOR, DEOAREC
E ACESTA NU APARTINE TIMPULUI. Ar fi ca si o pasare care ar încerca sa zboare, dar
care ar fi lipita cu piciorul de o piatra sau un stâlp: nu va putea zbura, va fi îm
piedicata sa zboare.
Pentru a experimenta Vidul Iluminator trebuie sa ne eliberam de toate piedicile.

Meditatia trebuie sa fie, deci, profunda, prelungita. Studentii gnostici trebuie
sa practice intens pe toata perioada vietii lor. Daca actioneaza astfel, ei vor

trai o viata profunda si se vor Auto-realiza. Daca nu fac astfel, vor duce o vi
ata superficiala, goala, o viata mondena sau ceva asemanator cu o balta foarte p
utin adânca.
Stim bine ca o balta de pe drum se usuca sub razele soarelui, iar ceea ce ramâne e
ste putreziciunea. Mult mai diferite sunt lacurile adânci, pline de pesti si de vi
ata. Trebuie sa învatam sa traim profund si aceasta se obtine cu ajutorul meditati
ei.

20

CARE ESTE POZITIA ADECVATA?

Înainte de toate, cel mai important este sa stim sa meditam. Trebuie sa învatam core
ct tehnica. În lumea orientala se pune mare accent pe pozitiile padmasana , cu picioa
rele încrucisate, dar noi nu suntem orientali si noi putem medita în acord cu obicei
urile noastre; si în plus nu toti orientalii mediteaza cu picioarele încrucisate.
În orice caz, fiecare trebuie sa adopte pozitia care-i convine mai mult. Cel care
vrea sa mediteze cu picioarele încrucisate, s-o faca, n-o sa i-o interzicem, desi,
asa cum am spus-o, nu este singura asana practica pentru meditatii.
Pentru o meditatie corecta putem sa ne asezam într-un fotoliu confortabil cu brate
le si picioarele bine relaxate, corpul în general bine relaxat astfel încât nici un mu
schi sa nu fie tensionat.
Vor fi unii care vor dori sa adopte pozitia stelei înflacarate cu cinci vârfuri: cul
cat în decubitus dorsal pe sol sau pe pat, cu capul spre Nord, cu cele doua brate
si picioarele deschise de o parte si cealalta.
O alta pozitie care poate fi adoptata este cea a omului mort care este profund s
emnificativa (moartea este coroana tuturor ; asta se stie). Trebuie sa fim asemeni
unui cadavru: picioarele cu calcâiele lipite si vârfurile îndepartate în forma de evanta
i. De-a lungul corpului se întind bratele cadavrului.
Este placut sa te culci pentru meditatie într-un câmp înflorit, în murmurul încântator al
nuturilor însorite unde cânta pasarile. Ascetul gnostic se poate culca pe stâncile mun
tilor sau pe falezele marii agitate (stâncile prietene ofera consolare ucenicului
gnostic).
În fine, fiecare poate sa ia pozitia pe care o doreste sau cea care i se potrivest
e mai bine. Daca într-adevar noi dorim sa scoatem Constiinta sau Esenta noastra di
n minte, din sentimente sau din Egoul psihologic, nu are importanta pozitia pe c
are o adoptam sau pe care o luam în mod special, nu; singurul lucru principal este
sa stii sa meditezi, restul nu are importanta.
Cineva poate lua, daca doreste, o pozitie orientala, daca cineva vrea sa adopte
o pozitie occidentala, poate sa o faca si daca altcineva vrea sa adopte o alta p
ozitie deosebita, nu are decât sa o adopte. Important este sa ne simtim bine, conf
ortabil si sa putem face o meditatie buna.
Fiecare este fiecare si singurul lucru pe care trebuie sa-l facem este sa gasim
pozitia confortabila, fara sa ne marginim la vreo regula, la vreun tip

21

de asana sau sistem; este bine sa relaxam corpul, acest lucru este indispensabil
pentru meditatie; pozitia trebuie sa permita corpului sa fie confortabil, acest
lucru este evident.

Nota:

Datorita transcendentei pe care o implica prezenta tema în viata pe care trebuie s
a o duca în viitor studentul gnostic, noi recomandam studiul celor sapte monografi
i intitulate Introducere în Meditatie , pe care Maestru Samael Aun Weor le-a dezvalu
it în diferitele Mesaje de Craciun .